

18-61 Der Sportpark

Kursplan gültig ab 20. April 2020

Aktuelle Änderungen bitte dem Info-Bildschirm im Sportpark 18-61 oder unserer Homepage entnehmen.

Sportpark 18-61 • Seebronner Straße 50 • 72108 Rottenburg • Telefon: 0 74 72/18 61 • E-Mail: sport@tv-rottenburg.de • Internet: www.sportpark-1861.de

Kraft & Ausdauer

Ausdauer

Kraft

Gesundheitskurs

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
Raum 18	Raum 61	Raum 18	Raum 61	Raum 18	Raum 61	Raum 18	Raum 61	Raum 18	Raum 61	Raum 18	Raum 61
8.05 – 9.00 Qi-Gong	8.20 – 9.10 five-gym 	6.40 – 7.35 Early Bird Fitness 	8.15 – 9.15 Functional Training	8.15 – 9.25 Body Pump 	8.20 – 9.15 Anti- Osteoporose	8.45 – 9.45 Yoga	8.30 – 9.30 Vital-Gymnastik	8.05 – 9.10 Wake up Yoga	8.30 – 9.40 Body Styling & Stretch		11.15 – 12.10 BBP*
9.15 – 10.45 Body Styling & Stretch*	9.15 – 10.10 Best Age Fitness	8.15 – 9.15 deep WORK 	9.30 – 10.45 Bauch-Rücken- Intensiv & Black Roll	9.30 – 10.40 Indoor Cycling F	9.20 – 10.30 Faszien-Training		9.45 – 10.40 Rückenfit	9.15 – 10.25 Body Pump 	9.45 – 10.45 Funktions- Gymnastik		12.15 – 12.45 Bauch Spezial*
	10.15 – 10.55 Core-Training	9.30 – 10.25 Basic Pilates	11.00 – 12.00 Zumba 	10.45 – 11.45 Body Balance 	10.35 – 11.30 Funktions- & Fas- zien-Gymnastik			10.30 – 11.15 Indoor Cycling			
	11.00 – 12.15 Yoga	10.30 – 12.00 Yoga			14.45 – 15.55 Rücken- & Faszien-Fitness						15.30 – 16.40 Body Pump
		14.30 – 15.30 Fit Mix									16.45 – 17.45 Body Attack
17.45 – 18.40 Rückenfit	17.30 – 18.25 BBP & Oberkörper	18.00 – 19.05 Body Pump 				17.20 – 18.20 Body Weight Fitness	18.00 – 18.55 Step & Style*			Sonntag	
18.45 – 19.40 Best Age Fitness	18.30 – 19.40 Body Pump 	19.10 – 19.40 Body Balance 	18.30 – 19.25 Bauch-Rücken- Intensiv*	18.00 – 18.55 Indoor Cycling M ^Δ	18.00 – 18.55 Step & Style	18.25 – 19.20 Indoor Cycling F ^Δ	19.00 – 19.25 Bauch Spezial*	18.05 – 19.15 Body Pump 		Sonntags- Special punktuell verschiedene Kurse, Infos über Homepage	10.00 – 10.55 Body Styling
19.50 – 20.50 Indoor Cycling M ^Δ	19.45 – 20.40 Yoga	19.45 – 20.45 Indoor Cycling F ^Δ	19.30 – 20.25 BBP & Oberkörper*	19.15 – 20.15 Body Attack 	19.00 – 19.55 Core-Training	19.30 – 20.30 Body Balance 	19.30 – 20.30 Zumba 	19.25 – 20.25 Indoor Cycling M ^Δ	19.00 – 20.00 Fatburner		11.00 – 12.00 Rückenfit
	20.45 – 21.30 Functional Training		20.30 – 21.00 Bauch Spezial*		20.00 – 21.00 Rückenfit & Stretch						

Kurse im Rottenburger Hallenbad (zuzüglich Eintritt / findet während der Schulferien nicht statt / Voranmeldung erforderlich)				
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
7.30 – 8.30 Aqua-Fitness [Ⓞ]	10.45 – 11.40 Wassergymnastik	7.00 – 7.40 Aqua-Fitness		
		18.30 – 19.25 Aqua-Jogging M		18.30 – 19.25 Aqua-Jogging E/M
		19.30 – 20.25 Aqua-Jogging F		

Outdoor-Kurse (nur bei trockenem Wetter | ab Mai)

Cross Tower	Montag bis Donnerstag Freitag	18.30 – 19.00 Uhr 19.00 – 19.30 Uhr
Beachvolleyball	Dienstag	18.00 – 19.30 Uhr
Rennrad E	Donnerstag	18.00 – 20.00 Uhr
Rennrad F	Dienstag	18.00 – 20.00 Uhr
Spikeball	Freitag	18.00 – 19.30 Uhr

Zeichenerklärung: E = Einsteiger | M = Medium | F = Fortgeschrittene | ★ = hoch intensiver Kurs | Δ = Reservierung notwendig | Ⓞ = findet im Römerbad Rottenburg statt

Kraft & Ausdauer

Aqua-Fitness

Kraft-Ausdauer-Training im Wasser mit Hilfsmitteln.

Fit Mix

Abwechslungsreiches Programm mit Inhalten aus unterschiedlichen Kursen.

Faszien-Training

Faszien-Training für den ganzen Körper, kombiniert mit einem Core- und Cardiotraining. Für mehr Energie, Beweglichkeit und einen straffen Körper.

Bauch-Beine-Po (BBP)

Gezielte Übungen mit und ohne Geräte zur Straffung der sogenannten Problemzonen-Muskulatur.

Bauch-Rücken (Intensiv)

(Intensives) Bauch- und Rückentraining um Muskeln aufzubauen und Haltungsschäden zu korrigieren.

Body Styling

Ein gezieltes Herz-Kreislauftraining, bei dem mit Hilfe von Zusatzgeräten die Gesamtmuskulatur des Körpers trainiert wird.

Early Bird Fitness

Belebendes Workout für einen fitten Start in den Tag. Ein Mix aus leichtem Ausdauertraining und gezielten Kräftigungsübungen mit verschiedenen Kleingeräten werden durch Übungen aus dem Faszien Fitness abgerundet.

Fatburner

Effektives Ganzkörpertraining mit Ausdauerelementen, Bauch- und Rückenübungen. Ein Fitnessmix, der das Herz-Kreislauf-System, die Muskulatur und die Beweglichkeit trainiert und den Fettstoffwechsel ankurbelt.

Kraft

Bauch Spezial (& Rücken)

30-minütiges, intensives Bauchmuskeltraining zur Ergänzung des vorangegangenen Kurses oder nach dem eigenen Aufwärmen.

Cross Tower

Es werden ganzheitliche Kraft-Ausdauer- und Stabilitätsübungen als Intervalltraining unter freiem Himmel durchgeführt.

Functional Training / Cross Tower

Es werden ganzheitliche Kraft-Ausdauer- und Stabilitätsübungen als Intervalltraining durchgeführt.

Body Pump LES MILLS BODYPUMP

Effektives, kraftvolles Langhanteltraining unterstützt mit powervoller Musik.

Ausdauer

Aqua-Jogging

Hilfsmittel wie Aqua-Gurt oder Poolnoodle erleichtern das Laufen und Trainieren im tiefen Wasser. Ideal auch zum Wiedereinstieg nach Sportverletzungen, bei Übergewicht oder während der Schwangerschaft.

Body Attack LES MILLS BODYATTACK

Hochintensives Cardio-Workout zur Verbesserung der Kraft, Ausdauer, Koordination und Agilität. Einfache Schrittfolgen zu fetziger Musik.

Beachvolleyball

Grundtechniken wie Pritschen, Baggern, Angreifen und Abwehren im Sand. Für Anfänger, Quereinsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

deepWORK LES MILLS

Athletisch, einfach, anstrengend und doch ganz anders! Ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt deepWORK® dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings.

Indoor Cycling

Ein effektives Herz-Kreislauftraining mit Musik, das durch eine Pulsuhr optimiert werden kann. Plätze können frühestens einen Tag vorher reserviert werden. Unsere Räder sind mit dem Klicksystem »SPD« ausgerüstet.

Rennrad

Erkunde die Natur mit dem Rennrad. Die Kursleiter wählen Einsteiger bzw. Fortgeschrittene Fahrstrecken.

Step & Style

Herz-Kreislauftraining mit dem Step und anderen Kleingeräten zur Kräftigung der Gesamtmuskulatur.

Spikeball

Spikeball (Schmetterball) ist ein sehr rasantes und spaßiges Spiel mit Ball, runder Spielfläche (ähnlich Trampolin) und 360 Grad Spielfeld. Gespielt wird im Sand.

Zumba Z/UMBA

Tanz dich fit! Wer Freude an Tanz & Bewegung zu lateinamerikanischer Musik hat, ist hier richtig. Zumba® macht Spaß, ist einfach zu erlernen und verbrennt jede Menge Kalorien. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Gesundheitskurse

Anti-Osteoporose

Eine gezielt schonende Gymnastik, um den Alltag besser bewältigen zu können. Auch Arthrosebeschwerden können gelindert werden.

Basic Pilates

Durch gezieltes Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt auf die Körpermitte wird Ihr ursprüngliches Muskelgleichgewicht wieder hergestellt.

Best Age Fitness

Eine Kombination aus Kraft-, Konditions- und Koordinationstraining. Führt zu einem allgemein verbesserten Gesundheitszustand und beeinflusst die funktionellen Fähigkeiten positiv.

Black Roll

Mit Hilfe von Schaumstoffrollen wird durch „Selbstmassage“ mit geringem Aufwand spürbar die Elastizität und das Leistungsvermögen der Muskulatur gesteigert sowie die Regeneration gefördert.

Body Balance LES MILLS BODYBALANCE

Yoga inspiriertes Workout, um deine Beweglichkeit und Rumpfmuskulatur zu verbessern und aufzubauen. Super Ergänzung zum Kraft- und Ausdauer Training. Es wird ohne Schuhe auf Yogamatten geübt.

Body Weight Fitness

Gezieltes Kraft-Ausdauer-Training für den gesamten Körper mit dem eigenen Körpergewicht.

Core-Training

Gezieltes Training zur Verbesserung der Muskelkraft und -stabilität in der Körpermitte.

five-gym five

Ideale Kombination aus Muskellängen- und Beweglichkeitstraining zur Verbesserung der Beweglichkeit und Linderung von Problemen im Bewegungsapparat.

Funktions- (& Faszien-) Gymnastik

Sportliches Gesundheitstraining, verbunden mit rückengerechten Kräftigungs- und Dehnübungen, unterstützt durch verschiedene Kleingeräte.

Qi-Gong

Teil der TCM. Der Körper wird mit sanften Bewegungen gelockert und der Geist zur Ruhe gebracht. Entspannt sein und trotzdem voller Energie.

Rückenfit (& Stretch / Faszienfitness)

Unterstützen Sie Ihre Rückenmuskeln mit gezielter Gymnastik, um Rückenschmerzen vorzubeugen.

Stretch: Gezielte Dehnübungen runden das Training ab
Faszien: Koordinations-, Gleichgewichts- und Konzentrationsübungen

Vital-Gymnastik

Durch abwechslungsreiches Ganzkörpertraining fit und mobil bleiben.

Gezielte Koordinations-, Gleichgewichts- und Beweglichkeitsübungen bringen Sicherheit und Selbstvertrauen.

Wasser-Gymnastik

Durch die Gymnastik im Wasser werden die Gelenke und Bänder entlastet, die Muskulatur gekräftigt, die Durchblutung verbessert und das Wohlbefinden erhöht. Auch für Nichtschwimmer geeignet.

Yoga / Wake Up Yoga

Dynamische fließende Yogaübungen zur Förderung von Körperspannung, Konzentration, Beweglichkeit und Gleichgewichtssinn. Stärkt den Körper spielerisch und funktionell.

Kursplan — neu ab 20. April 2020

Der Sportpark
1861

Öffnungszeiten Sportpark:

Montag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag:	8.00 – 22.30 Uhr
Dienstag:	6.30 – 22.30 Uhr
Samstag, Sonntag & Feiertag:	9.00 – 19.00 Uhr

Sauna/Tepidarium öffnen 60 Minuten nach und schließen 30 Minuten vor den jeweiligen Sportpark-Öffnungszeiten. Dienstags öffnen Sauna/Tepidarium um 9 Uhr.

Damensauna:

Dienstag:	9.00 – 15.00 Uhr
Mittwoch:	13.00 – 18.00 Uhr

Kleinkinderbetreuung für Kinder bis 6 Jahre:

Montag bis Freitag:	8.15 – 12.15 Uhr
Samstag:	15.00 – 18.00 Uhr

Dass Sie sich fit und gesund fühlen – nicht weniger und nicht mehr – wollen wir gemeinsam mit Ihnen erreichen. Auf zwei Ebenen mit insgesamt 1500 m² Fläche finden Sie alles, um sich rundum fit zu halten:

- Vielfältiges Kursangebot: von Indoor Cycling, Body Pump, Aqua-Jogging bis hin zu Pilates und Yoga
- Modernste Fitnessgeräte des Herstellers TechnoGym
- Schonendes und effektives Vibrationstraining auf dem »Wellengang«
- five – das Rücken- und Gelenkzentrum
- Freihantelbereich mit großer Auswahl an Kurz- und Langhanteln
- Cross Tower: funktionelles Training im Freien
- Sauna, Tepidarium und Ruhebereich in herrlicher Aussichtslage mit Freiluftterrasse
- brainLight: Regeneration mit Musik und Lichtimpulsen in Kombination mit einer Shiatsu-Massage.
- Massagen (Donnerstag 10.00 – 11.30 Uhr und 19.00 – 21.30 Uhr)
- Kinderbetreuung
- Bewegungslandschaft für Kids
- Finnenbahn (mit Abendbeleuchtung)
- Beachvolleyballfelder, Beachhandball-soccerfeld
- Bike- & Trialpark
- Slackline

Sportpark 18-61 • Seebronner Straße 50 • 72108 Rottenburg
Telefon: 0 74 72/18 61 • E-Mail: sport@tv-rottenburg.de
Internet: www.sportpark-1861.de